



芙蓉の会だより

第 29 号
平成 27 年 2 月 17 日発行
代表 堀越 良子

～介護予防は生きがづくりから～

梅の季節になりました。本格的な春が待ち遠しいですね。インフルエンザは大丈夫でしたか？まだ油断はできませんね。うがい、念入りな手洗いで予防を続けましょう。今年も楽しい2時間を皆様とご一緒したいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

12月16日 クリスマス会

ハンドベルできよしこの夜を

Sさんの見事な三味線演奏



指体操で指をほぐして



初めてのハンドベル！
少しの練習で音を合わせることが
できました。良かったですね！



三味線に合わせて皆で民謡も

♪♪♪

1月20日 新年会

ゲームで楽しい時間を過ごしました

美人完成？福笑

あがりでバンザイ！ばばぬき



各テーブルに折鶴と生花



翌日 88歳のHさんを
ハッピーバースデーの
歌でお祝い

次は何か？真剣です かるた



今後の予定

- 3月17日 タワーホール 407
- 4月21日 タワーホール 403
- 5月19日 タワーホール 403
- 6月16日 タワーホール 306
- 毎月 第3火曜日
- 時間 13時30分～15時30分

会費 300円(材料費は別途)

健康寿命を延ばしましょう

男性約9年、女性約13年！
平均寿命と健康寿命の差です。この期間は健康上の問題で日常生活が制限されます。思いのほか長いですね。できるだけ健康で日常生活に制限なく平均寿命を目指したいものです。

性別	平均寿命	健康寿命
男性	79.55	70.42
女性	86.30	73.62

平成22年厚生労働省資料より

生活習慣を見直し、健康に良いとされることを日常生活に取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。皆さまは何かなさっていますか？